

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
Университет Экономики в Быдгощи

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И
РЕАБИЛИТАЦИИ В XXI ВЕКЕ**

Коллективная монография

**MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF RECREATION
AND REHABILITATION IN THE TWENTY-FIRST CENTURY**

Collective monograph

Чита
Забайкальский государственный университет
2019

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч511.0:Ч 106.52Р
С568

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом Забайкальского
государственного университета

Рецензенты:

А. К. Серёдкин, зам. министра физической культуры и спорта
Забайкальского края

А.М. Мироманов, д. мед. н., доцент, первый заместитель министра
здравоохранения Забайкальского края

Авторы:

Б.С. Будаев, А. Бямбаа, С.В. Власова, А.Е. Далаева, С.С. Добровольский,
В.В. Дычко, Е.А. Дычко, Е.И. Кокова, С.Т. Кохан, Ю.С. Клименко,
А.Л. Крамаренко, О.В. Лимаренко, П.Ц. Марков, Т.В. Молчанова, Е.В. Намоконов,
Н.Ю. Пальчикова, В.В. Пономарев, А. Скалий, Д. Скалски, Т. Скалий, М. Формела,
Ю.Ю. Шурыгина, Н.А. Шемякина.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И

С586 РЕАБИЛИТАЦИИ XXI ВЕКА: коллективная монография / Забайкал. гос.
ун-т; под ред. С.Т. Кохана, А.Скалия. – Чита: ЗабГУ, 2019. – 324 с.: ил. – 43

ISBN:978-83-65507-27-3

ISBN:

В коллективной монографии рассмотрены актуальные вопросы
рекреационных и реабилитационных мероприятий. Отмечены разнообразные
факторы, влияющие на их успешную деятельность. Данная работа
раскрывает проблемы, поиски их решения, пути развития рекреации и
реабилитации и оценку её деятельности.

Работа предназначена для педагогов, ученых, медицинских работников,
специалистов работающих в сфере реабилитации и рекреации, студентов, а
также всех тех, кто заботится о своем здоровье.

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч 511.0:Ч 106.52:Р

ISBN:978-83-65507-27-3:

© Университет Экономики в Быдгощи

ISBN

© Забайкальский государственный
университет, 2019

Оглавление

Предисловие.....	6
Введение.....	9
Глава 1.Современные аспекты активной рекреации в XXI веке.....	18
1.1. Безопасность в контексте физического воспитания и санитарного просвещения в развитии современных обществ (Д. Скалки, М. Формела, А.Скалий).....	18
1.2. Значение социальной мобильности в безопасности жизнедеятельности и здравоохранительном воспитании (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	34
1.3. Педагогические аспекты рекреационных мероприятий для студентов вуза (О. В. Лимаренко, В.В. Пономарев, Е. И. Кокова).....	50
1.4. Роль возрастных и половых факторов в физической культуре и охране здоровья (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	76
1.5. Рынок труда в физической культуре и безопасность в здравоохранении (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	90
1.6. Стил ь жизни и физическая культура в аспекте здравоохранительного образования и безопасности жизнедеятельности (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	104
Глава 2. Современные аспекты реабилитации в XXI веке.....	113
2.1. Комплексная нейродинамическая коррекция в реабилитации детей с церебральным параличом (Т.В. Молчанова, С.Т. Кохан).....	113
2.2. Модель питания как определяющий фактор риска для фертильного здоровья молодых женщин (П.Ц. Марков).....	129
2.3. Новые инновационные технологии медикаментозной и физической реабилитации пациентов с диабетом 2 типа с развившейся макроангиопатией нижних конечностей (Е.В. Намоконов, Н.А. Шемякина, А.Е.Далаева).....	155
2.4. Развитие системы реабилитации в Республике Бурятия (Ю. Ю. Шурыгина, Б. С. Будаев).....	166
2.5. Реабилитация в спорте: проблемы и перспективы (С. В. Власова).....	179
2.6. Современные особенности реабилитационных мероприятий в Монголии (А. Бямбаа).....	200
2.7. Физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием нетрадиционных средств (С.С. Добровольский, Н.Ю. Пальчикова, А.Л.	288

Глава 1.Современные аспекты активной рекреации в XXI веке

1.1. Безопасность в контексте физического воспитания и санитарного просвещения в развитии современных обществ

Chapter 1. Modern aspects of active recreation in the XXI century

1.1. Security in the context of physical education and health education in developing modern societies

Abstract: The 21st century is a time of significant changes and transformations. There was a huge technological, technical and information development, not only in the social, economic and cultural sphere but also in the field of state defense. In the era of such transformation, the term security is gaining new meaning, which is a kind of ability of every subject to perceive it. Its essential elements are not only institutions responsible for ensuring the sovereignty of the state and the security of its citizens, but also all other factors that affect the sense of security of residents and have a real impact on its condition, including issues related to health education and physical education as important components life of man and entire societies.

Ponad 70 lat temu (w 1943 roku) wybitny amerykański psycholog - Abraham Maslow - opublikował w artykule *Teoria motywacji człowieka*, w naukowym czasopiśmie „Psychological Review” teorię psychologiczną pod nazwą „Hierarchia potrzeb”, dzisiaj znaną jako piramida potrzeb Maslowa. Opisuje on w niej wzór, na podstawie którego uwzględnione są ludzkie motywacje według gradacji, przy czym wskazuje ona, że bez zaspokojenia potrzeb niższego rzędu nie można zaspokoić potrzeb wyższego rzędu. Maslow użył następujących słów, według kolejności: „fizjologia”, „bezpieczeństwo”, „przynależność”, „miłość”, „szacunek”, „samorealizacja”¹. Należy zauważyć, iż potrzeba bezpieczeństwa znajduje się na samym dole w hierarchii potrzeb człowieka i bez jej zaspokojenia nie można zrealizować kolejnych. Świadczy to dobitnie o kolosalnym znaczeniu

¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Hierarchia_potrzeb (dostęp 6.09.2018 r.).

bezpieczeństwa w życiu każdego człowieka, społeczeństw, państw i kontynentów. Ogólnie rzecz ujmując bezpieczeństwo jest stanem obiektywnym polegającym na braku zagrożenia, ale które odczuwane jest bardzo subiektywnie przez jednostki albo grupy².

Coraz częściej w rozważaniach na temat człowieka podnosi się kwestie ludzkiego zdrowia jako niezbędnego warunku pozwalającego na rozwój człowieka i grup społecznych. Podobne przełożenie obserwujemy w aspektach dotyczących bezpieczeństwem i aktywności fizycznej człowieka. Wszystkie te pojęcia, tj. bezpieczeństwo, zdrowie i aktywność fizyczna łączy wiele, często bardzo skomplikowanych zależności³, min. edukacja, zarówno zdrowotna jak i edukacja dla bezpieczeństwa. Istnieje wiele dowodów na to, że zdrowie, również stan psychiczny i fizyczny lub też społeczny i edukacja, rozumiana poprzez kształcenie oraz wychowanie czy uczenie się są wzajemnie ze sobą powiązane. Istnieje więc realna korelacja między zdrowiem, a edukacją i bezpieczeństwem, które jest czynnikiem spajającym wszystkie te rozważania. Lepszy stan zdrowia umożliwia lepszą edukację i odwrotnie, co ma realny wpływ na rozwój człowieka i jego poczucie bezpieczeństwa.

Edukacja zdrowotna, a bezpieczeństwo

W literaturze znajdziemy wiele definicji edukacji zdrowotnej, min., że edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie uczą się jak dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją (według Williamsa, 1988), można też powiedzieć, że jest to każda planowana działalność, ukierunkowana na uczenie się o zdrowiu i chorobach (Według Tons'a Green'a 2004), albo

²D. Skalski, P. Lizakowski, D. Kowalski, Z. Nietupska, *Współczesne wyzwania bezpieczeństwa wewnętrznego w aspekcie bezpieczeństwa wodnego*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański, 2017, s. 31.

³ M. Bierkus, D. Skalski, P. Lizakowski, *Bezpieczeństwo zdrowotne w aspekcie aktywności fizycznej*, Kociewskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Skarszewach przy udziale: Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni i Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdynia – Koszalin – Skarszewy 2017, s. 8.

jeszcze inaczej, iż jest to proces pedagogiczno-społeczny, który wykorzystuje metody i techniki stosowane w naukach społecznych (psychologii, socjologii, pedagogice, ekonomii itd.) mający na celu zmiany zachowań o charakterze prozdrowotnym nie tylko osób ale też grup społecznych (według Krawańskiego 2003). Według Rezolucji Rady Wspólnoty Europejskiej z roku 1989 edukacja zdrowotna to proces, który oparty jest na naukowych zasadach, dających sposobność planowanego uczenia się i zmierzający do zapewnienia jednostkom możliwości podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Do tej pory naukowcy zajmują się badaniem związku pomiędzy edukacją, a zdrowiem. Warto zaznaczyć, że należy stale poszerzać wiedzę na temat zdrowia, co ma bezpośrednie przełożenie zarówno na gruncie pojedynczej jednostki, jak i całego społeczeństwa. Z tym zagadnieniem ściśle wiąże się kształtowanie zdrowego stylu życia zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Kwestia zdrowia i profilaktyki zdrowotnej, a zwłaszcza edukacji w tym zakresie wiąże się z interesującą sytuacją poznawczą. Z jednej strony każdy człowiek jest za nią odpowiedzialny, z drugiej zaś strony, za zapewnienie bezpieczeństwa zdrowotnego odpowiadają przecież organy publiczne oraz państwo, co stanowi ściśle powiązany mechanizm warunkowany prawidłowym przystosowaniem się do środowiska społecznego⁴.

Niewątpliwie wszystkie te poruszone powyżej kwestie są ściśle związane z podstawową potrzebą każdego człowieka, tj. z bezpieczeństwem. Jedną z najbardziej ogólnych definicji podał Daniel Lerner w „Słowniku nauk społecznych” gdzie czytamy, że bezpieczeństwo oznacza brak zagrożenia fizycznego albo ochronę przed nim⁵. Natomiast bezpieczeństwo zdrowotne możemy określić jako stan poczucia braku zagrożenia pogorszenia zdrowia bądź utraty zdrowia. Najbardziej odczuwalnym zagrożeniem w tym

⁴ Bezpieczeństwo zdrowotne ..., s. 18.

⁵ D. J. Mierzejewski Bezpieczeństwo europejskie w warunkach przemian globalizacyjnych, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2011, s. 12.

obszarze są choroby (cywilizacyjne, społeczne) oraz sytuacje kryzysowe, ale nie tylko, duże znaczenie mają tu również czynniki tj. stan służby zdrowia, warunki pracy czy zagrożenia klimatyczno- przyrodnicze⁶.

Rozwój społeczny

W rozważaniach na temat bezpieczeństwa i edukacji istotnego znaczenia nabierają również kwestie rozwoju społecznego ludzkości, który można mierzyć wieloma czynnikami. Istnieje szereg współczynników i wskaźników, które pozwalają na określenie na jakim etapie rozwoju znajduje się w określonym czasie określona grupa społeczna. Rozwój społeczny możemy określać min. dla kontynentów, konkretnych państw, narodów, społeczności lokalnych czy poszczególnych grup zawodowych. Wiadomym nie od dziś jest fakt, iż wszystkie kraje na świecie konkurują ze sobą. Amerykanie zawsze z dumą podkreślają swoją dominację gospodarczą i militarną świata. Japończycy na każdym kroku podkreślają swój rozwój technologiczny, elektroniczny oraz społeczny, objawiający się najwyższą na świecie średnią długością życia. Niemcy zawsze chwalą się swoją motoryzacją, Francuzi prezentują swoją kuchnię oraz wina. Każdy kraj na świecie stara się wyeksponować swoje najlepsze strony, wycofując i chowając swoje wady. Przykrym faktem jest tylko to, że przez wiele stuleci Polska nie zdołała wypromować marki, która promowałaby ją na świecie. Nie mamy podmiotu gospodarczego, który jednoznacznie kojarzyłby osobom z całego świata z Polską. Swoista rywalizacja między krajami trwa od lat i toczy się na coraz większej ilości frontów, np. Amerykanie rywalizują z Rosjanami na polu militarnym od dziesięcioleci⁷. Rywalizacja między państwami toczy się także na arenie sportowej. Najlepszym przykładem tego stanu są odbywające się co dwa lata – Igrzyska Olimpijskie (Letnie i Zimowe). Dziennikarze, sportowcy,

⁶ P. Lizakowski, D. Skalski, S. Dębski (red. nauk.), Bezpieczeństwo, zdrowie i kultura fizyczna. Wybrane zagadnienia. Tom 4, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański, 2017 s. 113.

⁷ Matusiak J., Peryferyjny kapitalizm zależny; 2006, str. 353;

politycy oraz ludność poszczególnych krajów ekscytują się Tabelą Medalową Igrzysk. Wysokie miejsca na liście napawają dumą mieszkańców konkretnych krajów, w przypadku zwaśnionych państw dochodzi do utarczek słownych polityków, odnoszących się do miejsca w Tabeli Medalowej Igrzysk⁸.

Kultura fizyczna i jej wpływ społeczny

Wpływy kultury fizycznej jako zjawiska społecznego dotyczą całości, zarówno sfery psychicznej, jak i fizycznej. Ważną definicją, wyjaśniającą istotę kultury fizycznej jest myśl Macieja Demela (*„Szkice krytyczne o kulturze fizycznej”*):

„Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczna postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju”⁹.

Termin aktywności fizycznej w powszechnym użyciu stosuje się zamiennie z aktywnością ruchową bądź motoryczną. Rozumieć możemy to również jako wysiłek mięśniowy, wywołujący w organizmie zespół zmian, które prowadzą do wydatku energetycznego wyższego niż wysiłek spoczynkowy.¹⁰ Aktywność fizyczna jest najważniejszym i łączącym składnikiem zdrowego i higienicznego trybu życia. Jest ona kluczowa dla opracowania strategii życia, jego utrzymywania oraz pomnażania. Rodzenie się zdrowych dzieci jest kluczem do przetrwania społeczeństw, do budowy

⁸ Cendrowski Z., Kultura fizyczna jest częścią kultury narodowej, [w:] Szaleniec Z., Bergier J., Wychowanie fizyczne i sport w szkole, Kancelaria Senatu, Warszawa 2010.

⁹ Maruszak W., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, AWF Warszawa 2004, s. 1.

¹⁰ Żukowska Z., Aktywność fizyczna w promocji zdrowia współczesnego człowieka, [w:] Kaźmierczak A., Maszorek – Szymala A, Dębowska E. [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 10.

ich potęgi. Każdy kraj, który myśli o potędze, musi zdać sobie sprawę, że podstawową sprawą w tym zakresie jest higiena społeczna. Tę z kolei buduje się przez aktywność fizyczną. Zdrowi, silni, higieniczni ludzie – powinni być siłą społeczną. Tylko narodziny dużej ilości zdrowych dzieci może prowadzić do potęgi kraju, jego dynamicznego rozwoju. Tylko ciągły napływ siły roboczej, napływ świeżej myśli i innowacji prowadzić będzie do zbudowania społeczeństwa, które w przyszłości może się wspaniale rozwijać, być narodem prawdziwych patriotów. *W zdrowym ciele – zdrowy duch* – maksyma ta nie powinna być tylko pustosłowiem, lecz frazą, która na stałe powinna wejść do umysłów uczniów, nauczycieli i rodziców.

Podstawy rozwoju fizycznego

Podstawą rozwoju fizycznego każdego kraju jest system kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, z którym każdy młody człowiek spotyka się w czasie zajęć szkolnych¹¹. Im lepszy, bardziej dopracowany jest ten system, tym lepiej rozwinięta jest kultura fizyczna każdego kraju. System kształcenia w kulturze fizycznej, rozwinięty na odpowiednim poziomie, pozwala na szybkie wyłapywanie talentów sportowych i odpowiednie prowadzenie ich na etapie dalszej kariery¹². Pozwala także na utrzymanie odpowiedniego poziomu higieny społecznej, wprowadzenie elementów zdrowego odżywiania. Konsekwencją wszystkich pozytywnych przemian związanych z wprowadzeniem kultury fizycznej są sukcesy sportowe na arenach międzynarodowych, które budują tożsamość oraz dumą narodową, cementują społeczeństwa. Najlepszym polskim przykładem takiego sukcesu sportowego, który porwał za sobą społeczeństwo, jest Adam Małysz. Efekt tzw. „Małyszomanii” ogarnął niemal całą Polskę, każdy sukces napawał nas niesamowitą dumą, nie było nawet cienia wszechobecnej dzisiaj mowy nienawiści. Wszystko to wynikało z połączenia wielu faktów. Czynniki,

¹¹ Maruszak W., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, AWF Warszawa 2004, s. 1.

¹² Ławniczak P., Metody i formy organizacji edukacji fizycznej wobec jej celów, [w:] Kaźmierczak A., Maszorek – Szymała A., Dębowska E., Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 241.

które spowodowały uwielbienie jednostki, były niezaprzeczalne sukcesy sportowe, głód sukcesu w narodzie, osłabienie poczucia dumy narodowej w latach 90. XX wieku, a także, co ciekawe, niezaangażowanie się Adama Małysza w spory polityczne, religijne czy światopoglądowe. To zręczne poruszanie się polskiego skoczka po tak trudnych i niebezpiecznych wizerunkowo tematach spowodowało swoiste uwielbienie przez tłumy dla tej osoby. Sukcesy sportowców rozwijają poczucie tożsamości narodowej. Po bardzo udanych dla Polski mistrzostwach w pływaniu, z których przywieźliśmy worek medali, szkoły pływania przeżywały prawdziwe oblężenie. Tak samo było ze szkołami „szczypiorniaka” po sukcesach „Orłów Wenty”, czy ze szkołami siatkówki po wielkim zwycięstwie na Mistrzostwach Świata w Polsce w 2014 roku. Pytanie, na ile sukcesy te przełożą się w przyszłości na wyniki sportowców, którzy obecnie są dziećmi, pozostaje bez odpowiedzi. Przyjdzie nam na efekty poczekać około 15 – 20 lat. Trzeba jednak zaznaczyć, że w kategoriach juniorskich i kadetach odnosimy coraz większe sukcesy, które są dobrą prognozą na przyszłość. Wychowanie fizyczne w szkołach nie powinno być rozumiane wyłącznie jako obramowany godzinami lekcyjnymi przedmiot szkolny, prowadzonym sztywno z ramami, wyznaczonymi przez kuratoria, komisje akredytacyjne i rady programowe. Wychowanie fizyczne, czy też wychowanie w kulturze fizycznej mieści w sobie więcej definicji niż są w stanie pomieścić leksykony. Rola prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w szkołach nie powinna ograniczać się przeprowadzenia lekcji. Zawód nauczyciela powinien wykraczać poza sztywne ramy opisów stanowisk pracy. Nauczyciel powinien potrafić rozbudzić pasję w swoich uczniach oraz umiejętnie kierować rodzącymi się zainteresowaniami¹³.

Wychowanie fizyczne i jego cele

¹³ Kijo P., Trener jako nauczyciel sportu, Kaźmierczak A., Maszorek – Szymala A, Dębowska E., [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 286.

Wychowanie fizyczne zawiera w sobie układ kierunków, z których najogólniej rozumiana jest aktywność fizyczna, a jego celem jest wielopłaszczyznowy rozwój małego człowieka. Rozwój fizyczny, generowany poprzez codzienny ruch, obowiązkowe ćwiczenia oraz uprawianie sportów, powoduje rozwój intelektualny. Biologia mówi nam, że aktywność fizyczna powoduje przyspieszenie pracy serca, szybszy obieg krwi w organizmie, lepsze dotlenienie wszystkich części ciała, z mózgiem na czele. Dotleniony mózg jest bardzo dobrze przygotowany, bardzo aktywny i bardzo chętny na przyjmowanie nowych informacji. Nie jest nowinką, że sen i aktywność fizyczna wpływają budująco na ludzkie myślenie, wnioskowanie i rozumowanie¹⁴.

Głównymi celami wychowywania młodego pokolenia w kontekście kultury fizycznej powinny być¹⁵:

- *budowanie w młodych ludziach poczucia smaku i estetyki ruchu, wyćwiczenie rytmiki, dbałość o postawę i styl poruszania się,*
- *kreowanie charakterów poprzez umiejętność współpracy (gry zespołowe, relacja zawodnik – trener), integracja społeczna,*
- *zrównoważony rozwój fizyczny społeczeństwa (edukacja o zdrowiu, higienie, czystości, używkach),*
- *kreowanie postaci o stabilnej psychice (przy uwzględnieniu indywidualnych cech każdej jednostki),*
- *rozwój psychomotoryczny (wyłapywanie i eksponowanie cech pożądanых, zwalczanie cech niechcianych),*
- *zaopatrzenie młodych Polaków w podstawy wiedzy o kulturze fizycznej, niezbędne do codziennej aktywnej, higienicznej codziennej egzystencji.*

Nadrzędnym celem, który w kontekście kultury fizycznej winien być realizowany przez dzieci i młodzież w czasie ich nauki szkolnej, powinno

¹⁴ Biernat E., Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, Warszawa 2014, s. 1.

¹⁵ Maruszak W., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, AWF Warszawa 2004, s. 2.

być rozwijanie ciała oraz funkcji psychomotorycznych. Dodatkowo należy wyrobić w młodym pokoleniu poczucie o wartości utrzymania odpowiedniej formy fizycznej przez całe życie. Trzeba jasno wytłumaczyć korelację pomiędzy zdrowym trybem życia a zdrowiem.

Najważniejszym zadaniem nauczyciela w czasie nauki szkolnej jest wyrobienie w uczniach przekonania, że warto inwestować we własną kulturę fizyczną i we własne zdrowie. Jest sprawą oczywistą, że młodym, zdrowym, pięknym ludziom bardzo trudno jest wytłumaczyć, że warto dbać o własne zdrowie w sytuacji, kiedy ich stan fizyczny jest w najlepszym porządku i nie czują absolutnie żadnego zagrożenia dla swojego ciała i ducha. Wyrobienie samodyscypliny w młodym człowieku jest sprawą fundamentalną. Samodyscyplina powinna odnosić się do bardzo wielu aspektów życia, począwszy od żywienia, nauki przez sport, zainteresowania na używkach i zabawach kończąc. Prosta korelację możemy zauważyć pomiędzy stadium rozwoju społecznego a poziomem samodyscypliny wśród młodych ludzi. Wiele aspektów, dotyczących samokontroli wśród dzieci w krajach rozwiniętych, jest im wpajana od kołyski. Mechanizmy kontroli żywienia, nauki, zachowań, kultury osobistej są im przekazywane przez rodziców, wychowawców, opiekunów od najmłodszych lat, stąd są u nich automatyczne i nie wymagają stałego skupienia nad swoimi postępowaniami. Dzieci i młodzież, pochodząca z krajów o niższym stopniu rozwoju, muszą przejść o wiele trudniejszą drogę, cały czas starając się powstrzymać swoje dziecięce nawyki. Samokontrola w ich przypadku jest bardzo mocno rozwinięta. Niemal identyczną sytuację, w odniesieniu do samokontroli, możemy zaobserwować w przypadku kultury fizycznej, wpajanej młodym ludziom od młodych lat. Wiedza na temat pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie człowieka jest wysoce rozwinięta w krajach rozwiniętych. Dzieci i młodzież przechodzą w szkole intensywny kurs treningowy, precyzyjnie dobrany przez specjalistów. Pozwala to na harmonijny rozwój ciała i kultury

fizycznej. Narody o niższym współczynniku rozwoju społecznego cechują się innym podejściem do rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży, a co za tym idzie całego społeczeństwa. Stawia się tam przede wszystkim na intensywność treningów. Metoda ta nie zawsze przynosi skutki, niejednokrotnie przynosi efekty wręcz odwrotne od założonych. Młodzi ludzie zbyt bywają obciążani zbyt intensywnych treningiem siłowym oraz motorycznym, co powoduje kontuzje, uszkodzenia mięśni, ścięgien.

Aktywność fizyczna a zdrowie

O bardzo dużym znaczeniu systematycznej aktywności ruchowej dla naszego zdrowia od lat przekonują wyniki przeprowadzanych badań epidemiologicznych, klinicznych i anatomopatologicznych, prowadzonych głównie w zakresie medycyny. Przytoczyć warto wyniki badań epidemiologicznych, w szczególności te prowadzone od lat 50 – tych XX wieku, które rozpoczęto w Londynie i w Framingham w Stanach Zjednoczonych. Wyniki badań pokazują jednoznacznie, że systematyczna aktywność fizyczna redukuje ryzyko pojawienia się chorób układu krążenia, w tym chorób wieńcowych, średnio o około 50 – 65%. Poza oczywistymi korzyściami pośrednimi, wynikającymi ze systematycznej aktywności fizycznej, możemy wyróżnić również efektu bezpośrednie, takie jak zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca, podwyższenie wydolności fizycznej organizmu, niższe wartości ciśnienia tętniczego krwi uzyskiwane przy podobnym obciążeniu, lepsza tolerancja glukozy, wyższe wartości frakcji HDL cholesterolu oraz zredukowana masa ciała. Udowodniono również, że codzienna aktywność ruchowa jest istotnym czynnikiem ochronnym przed wystąpieniem chorób związanych z układem sercowo – naczyniowym u osób zagrożonych tymi dolegliwościami. Do dobrze udokumentowanych czynników zagrożenia zaliczamy: nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, wysokie stężenie LDL cholesterolu, cukrzyca,

otyłość, obciążenie genetyczne itd.¹⁶ Prowadzenie zdrowego, higienicznego stylu życia od początku egzystowania poszczególnych jednostek na naszej planecie niesie za sobą wyłącznie pozytywne skutki. Przez higieniczny tryb życia należy rozumieć utrzymywanie ciała w aktywności fizycznej, unikanie używek, zdrowie odżywianie, odpowiedzialne zachowania seksualne oraz unikanie i radzenie sobie ze stresem. Prowadzenie swojego życia według powyższego schematu owocuje niskim odsetkiem zawałów serca, udarów niedokrwiennych mózgu, wylewów krwi do mózgu, a także bardzo dużą wykrywalnością nowotworów złośliwych w początkowych stadiach, kiedy są łatwe w diagnostyce, operacyjne i nie dają przerzutów. Zachowania, odbiegające od powyższej normy, są typowe dla krajów nierozwiniętych bądź rozwijających się. Statystyki umieralności na choroby serca, mózgu czy nowotwory są alarmujące. Wszystko to wynika ze słabo rozwiniętej kultury fizycznej, która jest fundamentem prawidłowych postaw życiowych i zdrowotnych.

Aktywność fizyczna a sport

Chcąc być osobą sprawiedliwą w ocenie sytuacji, należy sobie jasno powiedzieć, że sport wyczynowy nie jest zdrowy dla organizmu. Reżimy treningowe narzucane przez trenerów, nakręcająca się spirala sponsorska, żądająca wyników oraz życie w ciągłym napięciu są zaprzeczeniem idei sportu. Ciała zawodników są poddawane bardzo dużym obciążeniom, dlatego często dochodzi do ciężkich kontuzji, rzucających cień na całą karierę sportową i dalsze życie pozasportowe. Nie możemy jednak zapominać o największym dramacie zawodowego sportu, który kładzie się cieniem na całą zawodowo rozwijaną kulturę fizyczną. Dramatem tym jest DOPING. Suplementacja prosperujących zawodników prowadzona jest od najmłodszych lat, od początku ich karier juniorskich. Suplementacja nie jest

¹⁶ Jegier A., Zalecenia aktywności ruchowej dla osób dorosłych., Kaźmierczak A., Maszorek – Szymala A., Dębowska E. [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 19.

niczym nagannym, jest dostarczaniem organizmowi koniecznych mikro- i makroelementów, które są niezbędne na etapie dorastania i rozwijania umiejętności sportowych. Czym innym jest jednak wspomaganie rozwoju psychofizycznego i motorycznego przez dostarczanie organizmowi niezbędnych składników, czy innym jest zaś „hodowanie” własnego ciała, rozumiane poprzez nadmierny rozrost tkanki mięśniowej, wywołany dodatkową, nielegalną suplementacją. Dodatkowymi suplementami diety, powodującej nadmierny rozrost tkanki mięśniowej są głównie syntetyczne białka, dzięki którym taki rozrost jest możliwy. Rozwój mięśni wśród ludzi powinien być tylko i wyłącznie generowany przez ćwiczenia sportowe (przy zachowaniu odpowiedniego umiaru), tak, aby organizm ludzki sam budował swoją tkankę mięśniową, w oparciu o białko naturalne dla organizmu. Doping na świecie jest złą i czarną plamą całego sportu. Dotyczy on w równym stopniu wszystkich krajów, bez względu na stadium rozwoju społecznego. Jestem zdania, że 99% dzisiejszych sportowców jest dzisiaj zaangażowanych w doping. Sytuacja ta ma miejsce bez względu na kraj, z którego pochodzą. Obecnie szeroko komentowana jest wielka afra dopingowa w Rosji, gdzie zaangażowanie w tuszowanie dopingu sięgało aż struktur rządowych. Wcześniej wpływały na światło dzienne wielkie afry dopingowe, dotyczące sportowców chińskich czy dawnego NRD. W odpowiednich latach sportowcy z tych krajów osiągnęli wyniki (np. w lekkiej atletyce), do których przez kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt lat nie mogli zbliżyć się zadni inni sportowcy. Później sportowcy z tych krajów nigdy nie wracali do lat swojej świetności. Sytuacja powtórzyła się w ostatnich latach, kiedy świetne wyniki na olimpiadzie w Pekinie odnosili sportowcy chińscy, a Tabelę Medalową w 2014 w Soczi wygrali Rosjanie. Wdrożony system kontroli antydopingowych, który jest wdrożony na świecie, opierający się na okresowym wracaniu do próbek sprzed 5 – 10 lat, pozwala na wyłapywanie przypadków dopingu nawet po upływie kilkunastu lat. Rozwój technik

analizy, który pozwala na wykrywanie najbardziej zakamuflowanych przypadków, w moim mniemaniu w przyszłości obali potęgę sportową USA, która obecnie zbudowana jest nie tyle na bardzo dobrym poziomie wyszkolenia (którego nie zamierzam negować), a na wysoce rozwiniętych technikach nielegalnego wspomagania, które są dla dzisiejszych laboratoriów niewykrywalne, bądź są tuszowane z powodów politycznych, których przedstawiać tutaj nie zamierzam, bo nie jest to tematem tego opracowania.

Postęp technologiczny i jego wpływ na kulturę fizyczną

Dzisiejszy obraz rozwiniętych społeczeństw w kontekście kultury fizycznej, wskutek ciągłego boom'u elektronicznego, staje się coraz bardziej zakrzywiony. Społeczeństwa rozwinięte, z wysoką kulturą fizyczną, ulegają silnemu postępowi elektroniki. Elektronika zaburza rozwój fizyczny społeczeństw. Młodzi ludzie zdecydowanie za długo przebywają przed komputerem – powoduje to otyłość, wady postawy i nie rokuje pozytywie na przyszłość. Tylko intensywne działania profilaktyczne mogą pomóc w rozwiązaniu tego postępującego problemu. Przychylam się do opinii, że w najbliższych latach do dwóch wielkich filarów chorób cywilizacyjnych – dolegliwości kardiologicznych i nowotworów – dołączą choroby związane z kręgosłupem. Już dzisiaj bardzo wielu ludzi skarży się na intensywne, permanentne bóle kręgosłupa, nie pozwalające na normalne funkcjonowanie. Tylko odpowiednio rozwinięta kultura fizyczna w społeczeństwach, budująca od najmłodszych lat w młodych ludziach odpowiednie postawy i zachęcająca ich do wysiłku fizycznego, uchroni nasz świat przez zgubą. Rozwój innowacji elektronicznych w społeczeństwach niesie za sobą nieocenioną ilość pozytywów, jednak trzeba trzeźwym okiem spojrzeć na negatywne skutki intensywnego rozwoju technologii.

Rola nauczyciela w budowaniu kultury fizycznej

Każde rozwinięte społeczeństwo, które swoją kulturę fizyczną buduje na fundamencie nauki wychowania fizycznego, musi zrozumieć kluczową rolę

nauczyciela w procesie kształtowania wartości w młodym człowieku. Nauczyciel wychowania fizycznego, aby odpowiednio realizować swoje obowiązki szkolne, powinien:

- w bardzo dobrym stopniu opanować istotę kultury fizycznej i procesu wychowania,
- opanować i wdrożyć warsztat wychowania fizycznego, nabrać doświadczenia,
- budować wśród dzieci i młodzieży swój autorytet, wykształcić poczucie hierarchii.

Chcąc odpowiednio spełnić swoją rolę nauczyciela wychowania fizycznego – wychowawcy, aspirujący do tej roli nauczyciel powinien opanować bardzo przekrojową wiedzę, o wiele szerszą, niż by się to na pierwszy moment wydawało¹⁷¹⁸. Wiedza nauczyciela, która ma przekazać młodemu pokoleniu, powinna zahaczać o następujące obszary:

- anatomia człowieka,
- antropologia,
- psychologia,
- socjologia,
- fizjologia,
- i wiele innych.

W społeczeństwach nowoczesnych, w których możemy mówić o wysoce rozwiniętej kulturze fizycznej, system nauczania wychowania fizycznego jest silnie zaimplementowany, co w konsekwencji prowadzi do ugruntowania się kultury fizycznej w społeczeństwie oraz rozbudzenia świadomości społecznej. System nauczania regulowany jest wieloma ogólnymi wytycznymi, dyrektywami, normami, określającymi postępowanie

¹⁷ Maruszak W., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, AWF Warszawa 2004, s. 2.

¹⁸ Kijo P., Trener jako nauczyciel sportu, Kaźmierczak A., Maszorek – Szymala A, Dębowska E., [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 286.

nauczyciela w pracy z uczniami. Najważniejsze zasady, opisujące odpowiednie postępowanie wychowawczo – dydaktyczne prowadzącego zajęcia, to¹⁹:

- zasada wszechstronności – związane z rozwojem fizycznym i psychicznym ucznia,
- zasada zdrowotności – na zajęciach należy uwzględniać wiek, płeć i stan zdrowia dziecka,
- zasada przydatności – nauczanie w szkołach ma być przydatne uczniom w przyszłości,
- zasada świadomości i aktywności – prowadzący zajęcia, zachowując swój autorytet, bierze aktywny udział w zajęciach,
- zasada pogładowości – wdrażanie kultury fizycznej opartej na wiedzy, rozumowaniu i poglądach, wyrabianie w uczniach własnego zdania,
- zasada systematyczności – planowanie pracy, jej dokumentacja oraz konsekwentne tworzenie nawyków ruchowych,
- zasada dostępności – dobieranie odpowiedniego stopnia trudności zajęć, ćwiczeń dla uczniów, w zależności od zaawansowania,
- zasada trwałości – utrwalanie nawyków i zdobyte wiedzy, stosowanie zdobytej wiedzy w praktyce.

Praca u podstaw, dzięki której kultura fizyczna jest z powodzeniem wdrażana u najmłodszego pokolenia, przynosi równie efekty społecznie pozytywne. Posiadamy w naszym kraju bardzo liczną, bardzo silną grupę społeczną, która jest kompletnie niezagospodarowana przez Państwo. Grupą tą jest środowisko kibicowskie. Są to grupy młodych mężczyzn (70% ogółu w zakresie od 16 do 22 lat), które czują się silnie związane ze swoimi klubami, wykazują się postawą patriotyczną, pamiętają o Żołnierzach Wyklętych, odwołują się do haseł i dumy narodowej. Oddać należy ks. Jarosławowi Wąsowiczowi, że jest w istocie jedyną osobą w Polsce, która

¹⁹ Maruszak W., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, AWF Warszawa 2004, s. 3.

środowiska kibicowskie próbuje okiełznać. Stara się pokazać społeczeństwu, że nie należy mylić chuliganów stadionowych ze środowiskami kibicowskimi.

Kultura i aktywność fizyczna, olimpizm są środkiem, którym można zagospodarować społeczeństwo kibicowskie tak, aby postawy przez nich prezentowane przekładały się dla narodu wyłącznie pozytywnie. Pierwszym krokiem do wykorzystania tego żywiołu narodowego jest zrozumienie, że problem agresywnych zachowań kibiców na stadionach nie leży wyłącznie w rękach policji i działaczy sportowych. Problem ten powinien być wychwytywany i rozwiązywany na wielu wcześniejszych etapach. Rodzice, wychowawcy i nauczyciele powinni ze szczególną uwagą obserwować swoje pociechy tak, aby nie zeszły one na złą drogę.

Podsumowanie

Szeroko rozumiana kultura fizyczna w społeczeństwach jest jednym z czynników, pozwalających oceniać stan zaawansowania rozwoju społecznego poszczególnych państw. Rozwinięta kultura fizyczna przyczynia się bezpośrednio do rozwoju szeroko rozumianej kultury społecznej. Sukcesy sportowe budą świadomość społeczną i poprawiają identyfikację ludzi z własnym narodem. Żadne sukcesy na arenie międzynarodowej nie napawają taką dumą, jak sukcesy sportowe. Dobrze ugruntowana społecznie kultura fizyczna niesie za sobą bardzo dużo pozytywów, na bardzo wielu płaszczyznach. Kultura fizyczna w krajach o dużym współczynniku społecznym jest głęboko zakorzeniona, świadomość społeczna na temat dobroczynnego wpływu ruchu, wysiłku fizycznego i przebywania na świeżym powietrzu jest na bardzo wysokim poziomie. Świadomość społeczna, dotycząca kultury fizycznej, powinna być wdrażana od najmłodszych lat, od najwcześniejszego stadium rozwoju dziecka. Tylko sumienne realizowanie tego zadania pozwoli na zdecydowane zredukowanie średniej umieralności na choroby bezpośrednio związane z brakiem ruchu i

niskim stopniem higieny. Oczywiście równolegle do wysokorozwiniętej kultury fizycznej powinny iść profilaktyka prozdrowotna oraz rozwinięty system badań kontrolnych w szpitalach czy przychodniach. Konieczne są rozwiązania systemowe, prane oraz rządowe, co wymaga całkowitej reorganizacji systemu ochrony zdrowia na poziomie rządowym – proces bardzo trudny, ale też bardzo potrzebny. Wszystkie te zagadnienia nieodzownie wiążą się z najważniejszą kwestią, tj. edukacją jako podstawą, a zarazem kwintesencją rozwoju i nieodzownym, komponentem bezpieczeństwa.

1.2. Значение социальной мобильности в безопасности жизнедеятельности и здравоохранительном воспитании

1.2. Social mobility, and safety and health education

Abstract: In the era of ubiquitous computerization of everyday life, long hours spent in front of a computer screen and telephone, the essential importance is sport, health, physical culture and every possible activity and mobility, which have a significant impact on the health of every human being. Over the years, various types of new physical activities have been promoted. More people follow fashion, wanting to be "fit", just like some celebrities. It is very important to communicate health-promoting content to children from an early age. Children need movement, it is a natural physiological need. It is worth focusing on the development of motor skills and the development of motor skills. Good health determines a better frame of mind, body immunity and also facilitates play and learning. All these elements boil down to the main factor which is human health, without which one can not realize other needs, higher order. If we talk about activity, we must also pay attention to health education, which is its inherent element. In this study, however, we consistently use the term health education, which is an inherent and key element of health promotion. On the other hand, health